

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Rückenfit 9:15-10:15 Uhr	Guten Morgen Mix 9:15-10:15 Uhr	Rückenfit 9:15-10:15 Uhr	
REHA 10:30-11:15 Uhr		REHA 10:30-11:15 Uhr	REHA 10:30-11:15 Uhr	YOGA 10:30-11:30 Uhr

wechselnde Kleingruppenworkshops

Athletic Training Mittwoch 18.30 Uhr im U29 kostenfrei für Vita Mitglieder

				REHA 16:30 -17:15 Uhr
BALLance 16.30 - 17.15 Uhr		REHA 17:30-18.15 Uhr	YOGA 17:15-18:15 Uhr	
Langhantel-Workout* 18:00-18:50 Uhr	REHA 18:00-18:45 Uhr	Basis-Cycling* 18:15-19:00 Uhr	Langhantel-Workout* 18:30-19:30 Uhr	Basis-Cycling* 18:45-19:30 Uhr
Rückenfit 19:00-19:50 Uhr	Fit-Mix 19:00-20.00 Uhr		YOGA 20:00 -21:00 Uhr	
	REHA 20:00-20:45 Uhr	BALLance 19.45 - 20.30		
Trainerzeiten 9:00-12:00 16:00-21:00	Trainerzeiten 9:00-12:00 16:00-21:00	Trainerzeiten 9:00-12:00 16:00-21:00	Trainerzeiten 9:00-12:00 16:00-21:00	Trainerzeiten 9:00 -12.00 16:00-21:00

Arztverordnung	AOK	Vital	Prävention	separat buchbar
-----------------------	------------	--------------	-------------------	------------------------

* auf Grund der begrenzten Plätze bitte vorher anmelden!!! 07351-73255

Sonntag

Intensiv-Cycling*

9:45-11:15 Uhr



Kursplan

ab 10/2019

